4ヶ月間のコースを終えての感想です。

私は小さい頃から動くのが大好きで小学生から今もずっとバレーボールを続けています。専門学校では伊佐トレーナーと永山トレーナーと同じスポーツトレーナー学科を卒業し、フィットネスクラブへ就職。体のしくみや筋トレの知識はありましたが、もっと勉強したい、視野を広げたい、自分を変えたいと思った矢先に、伊佐トレーナーと、永山トレーナーのビフォーアフターを見て短期間で劇的に変化してることに驚き私も体感したいと思ったのがきっかけでパーソナルを受けることにしました。最初は食事のレクチャーからスタート。常に代謝を高めるために朝昼晩の食事プラス中間にプロテイン2食。摂取量の多さにびっくりしましたが食事が高タンパク低脂質なため体重は絶対に増えませんでした。筋トレは常にやってきましたがタンパク質を摂ればOK！！と勘違いしてハンバーガーや焼肉などの高脂質な物を口にしてきた私にとってとても勉強させて頂きましたし、この生活をずっと続けてたら間違いなく肥満になっていたと思います。食を見直したお陰で会員さんからも「引き締まったね！」、「肌が綺麗になったね！」とお褒めのお言葉を頂き筋トレの相談だけでなく食事の相談も受けることが多くなりフィットネストレーナーとして会員さんの見本になることができました！週に2回のワイアードでのトレーニングは足、胸、背中を中心に筋トレ！最初の3回は体がビックリして筋肉痛がひどく「このメニュー4ヶ月間やり切れる気しねぇ！！！」と弱気でした。ですが担当の伊佐トレーナーは何名ものパーソナルを受け持っているので今の私の心情や、体の状態を見てすぐ察知し、すぐアドバイスをく�

�ました。さすがパーソナルトレーナーだなと感心しました。笑

通い続けていくうちに姿勢の改善、ヒップアップ、バストアップ、腕の引き締まり、背中のラインが見えてきてもっとやる気が高まり、4ヶ月間通えるか不安だった私が仕事が終わった瞬間ルンルンでワイアードに向かってました。メンタルの部分で大きく成長させてくれたなと感じています。食べたいものが食べられないというストレスが無くなり、もっと変わりたいという向上心が芽生えました。自分が理想としてるなりたい自分のパズルを完成させるために大きく階段を上がれました！4ヶ月間のトレーニングを終えてこっからがスタート！伊佐トレーナーとワイアードジムから習ったことを活かして仕事でもプライベートでも自分磨きをしていきます。4ヶ月間熱心なご指導ありがとうございました！ワイアードジム最高でした！！！